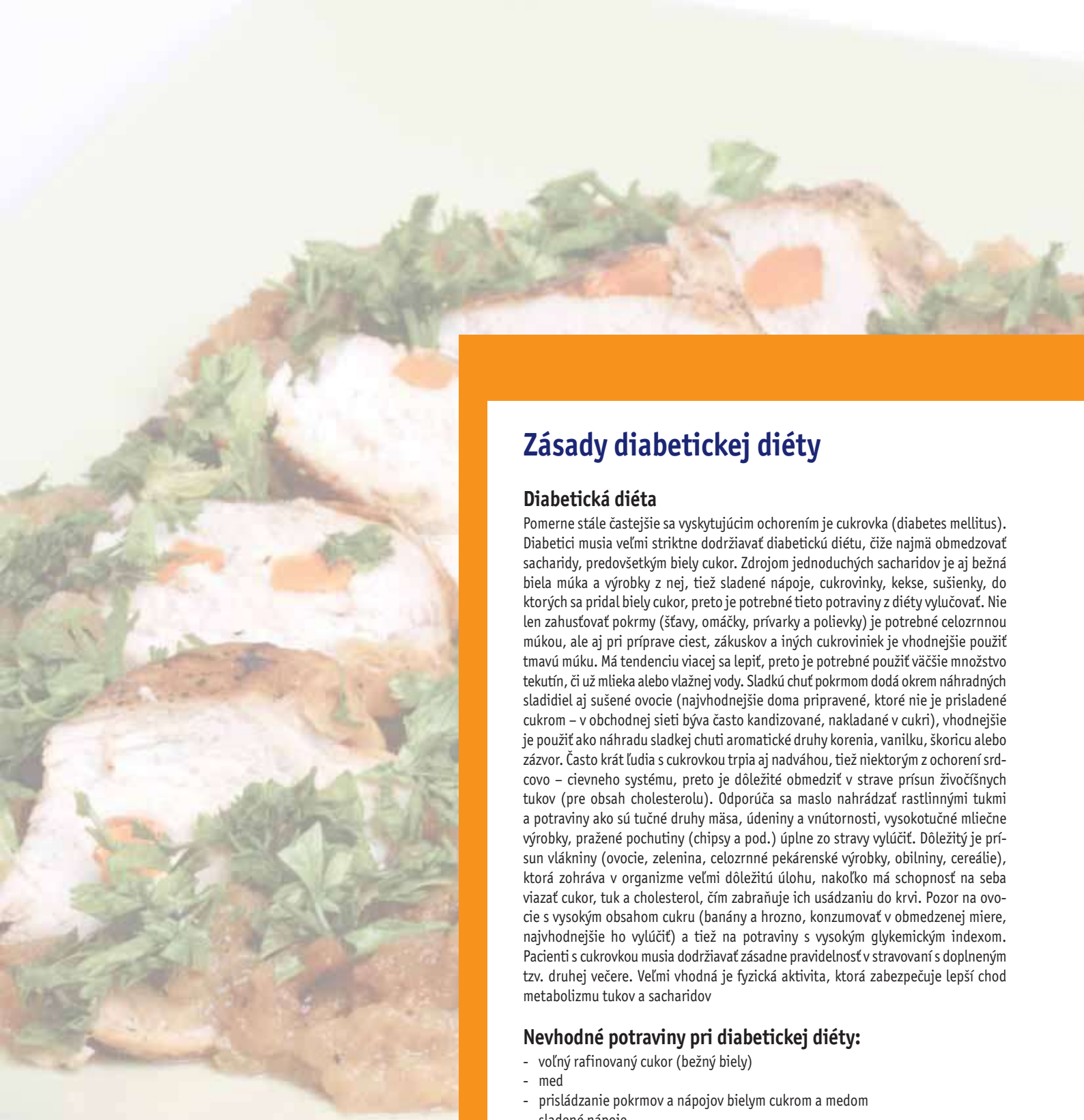




# Diabetické recepty



## Zásady diabetickej diéty

### Diabetická diéta

Pomerne stále častejšie sa vyskytujúcim ochorením je cukrovka (diabetes mellitus). Diabetici musia veľmi striktno dodržiavať diabetickú diétu, čiže najmä obmedzovať sacharidy, predovšetkým biely cukor. Zdrojom jednoduchých sacharidov je aj bežná biela múka a výrobky z nej, tiež sladené nápoje, cukrovinky, kekse, sušienky, do ktorých sa pridal biely cukor, preto je potrebné tieto potraviny z diéty vylučovať. Nie len zahusťovať pokrmy (šťavy, omáčky, prívarky a polievky) je potrebné celozrnnou múkou, ale aj pri príprave ciest, zákuskov a iných cukroviniek je vhodnejšie použiť tmavú múku. Má tendenciu viacej sa lepiť, preto je potrebné použiť väčšie množstvo tekutín, či už mlieka alebo vlažnej vody. Sladkú chuť pokrmom dodá okrem náhradných sladidiel aj sušené ovocie (najvhodnejšie doma pripravené, ktoré nie je prisladené cukrom – v obchodnej sieti býva často kandizované, nakladané v cukri), vhodnejšie je použiť ako náhradu sladkej chuti aromatické druhy korenia, vanilku, škoricu alebo zázvor. Často krátko ľudia s cukrovkou trpia aj nadváhou, tiež niektorým z ochorení srdcovo – cievneho systému, preto je dôležité obmedziť v strave prísun živočíšnych tukov (pre obsah cholesterolu). Odporúča sa maslo nahrádzať rastlinnými tukmi a potraviny ako sú tučné druhy mäsa, údeniny a vnútornosti, vysokotučné mliečne výrobky, pražené pochutiny (chipsy a pod.) úplne zo stravy vylúčiť. Dôležitý je prísun vlákniny (ovocie, zelenina, celozrnné pekárenské výrobky, obilniny, cereálie), ktorá zohráva v organizme veľmi dôležitú úlohu, nakoľko má schopnosť na seba viazať cukor, tuk a cholesterol, čím zabraňuje ich usádzaniu do krvi. Pozor na ovocie s vysokým obsahom cukru (banány a hrozno, konzumovať v obmedzenej miere, najvhodnejšie ho vylúčiť) a tiež na potraviny s vysokým glykemickým indexom. Pacienti s cukrovkou musia dodržiavať zásadne pravidelnosť v stravovaní s doplneným tzv. druhej večere. Veľmi vhodná je fyzická aktivita, ktorá zabezpečuje lepší chod metabolizmu tukov a sacharidov

### Nevhodné potraviny pri diabetickej diéty:

- voľný rafinovaný cukor (bežný biely)
- med
- prisládzanie pokrmov a nápojov bielym cukrom a medom
- sladené nápoje
- kompóty, džemy, lekvár s prídavkom cukru
- biela múka (vhodné tmavé, celozrnné pekárenské výrobky)
- bielou múkou zahusťované polievky, omáčky a prívarky (zahusťovanie nahrádzajte vlastnou potravínou, prepassírovanou zeleninou, strúhaným zemiakom)
- cukrovinky a sladkosti
- múčniky, zákusky, čokoláda s prídavkom cukru
- živočíšne tuky, vnútornosti
- tučné mäsa a výrobky z nich, údeniny a žltky
- mliečne výrobky ochutené cukrom (ovocné jogurty, jogurtové nápoje)
- vysokotučné mliečne výrobky (smotana, šľahačka; nahrádzajte rastlinnou)
- alkohol (najmä pivo a destiláty)





## POLIEVKY

### Ázijská polievka:

**Ingrediencie:** 100 g mrkvy, 100 g petržlenu, 1/2 póru, 1/2 čerstvého koreňového zázvoru, 1 PL olivového oleja, 250 ml kuracieho vývaru, morská soľ, kolieska chilli papričiek, 20 g ryžových rezancov, pažitka.

**Postup:** zeleninu a čerstvý zázvor očistíme, pokrájame na jemné rezance a opražíme na rozohriatom oleji. Zalejeme kuracím vývarom a varíme do mäkka. Ochutíme soľou a chilli. Na záver vložíme do polievky ryžové rezance a krátko povaríme do zmäknutia. Posypeme posekanou pažitkou. Podávame s kolieskami olúpaného citróna.

### Krabia polievka:

**Ingrediencie:** 150 g krabích tyčínok, 1 PL Flory, soľ, biele mleté korenie, 1 zemiak, 250 ml vývaru z koreňovej zeleniny, petržlenová vňať, 2 PL citrónovej šťavy.

**Postup:** na rozohriatom tuku opražíme na kúsky posekané krabie tyčinky okorenené bielym mletým korením, ktoré následne vložíme do vriaceho zeleninového vývaru. Podľa chuti osolíme a zahustíme postrúhaným zemiakom. Krátko povaríme a ochutíme citrónovou šťavou. Polievku podávame s posekanou petržlenovou vňaťou.

### Nivová polievka:

**Ingrediencie:** 100 g Nivy, 150 ml polotučného mlieka, Solčanka, 1/2 hovädzieho bujónu, 1/2 celozrnnej zemele.

**Postup:** bujón rozpustíme vo vriacej vode, ochutíme Solčankou a povaríme. Pridáme mlieko a necháme prejsť varom. Na záver pridáme rozdrobenú Nivu, ktorú necháme rozpustiť v polievke. Podávame s opraženou celozrnnou žemľou pokrájnu na kocky.

### Kelová polievka s cuketou:

**Ingrediencie:** 200 g kelu, soľ, 1 cibuľa, 1 stredne veľká cuketa, 1 PL rastlinného tuku, šálka mrazenej koreňovej zeleniny, nové korenie, vegeta light, strúčik cesnaku, čerstvá bazalka.

**Postup:** kel zbavíme vrchných listov, umyjeme, posekáme na rezance a vložíme do vriacej osolenej vody, do ktorej pridáme v celku očistenú cibuľu. Povaríme do mäkka, vyberieme cibuľu a kelový vývar zmixujeme. Cuketu očistíme, vyberieme jadierka, umyjeme a pokrájame na rezance. Na rozohriatom rastlinnom tuku opražíme cuketu a koreňovú zeleninu. Do zlatova opraženú cuketu a koreňovú zeleninu vložíme do zmixovaného kelového vývaru, pridáme nové korenie, vegetu, prelisovaný očistený cesnak a povaríme do mäkka. Podávame s lístkami čerstvej bazalky.



# BEZMÄSITÉ JEDLÁ

## Plnený kaleráb:

**Ingrediencie:** 1 väčší kaleráb, 1 PL rastlinného tuku, 1 stredne veľká cibuľa, 2 PL mrazeného hrášku, 100 g strúhanej mrkvy, 2 stredné veľké šampiňóny, oregáno, mletá červená paprika, morská soľ, petržlenová vňať.

**Postup:** kaleráb očistíme, umyjeme, prekrájame na polovicu a dužinu vydlabeme. Cibuľu očistíme, pokrájame na kocky, opražíme na rozohriatom rastlinnom tuku, pridáme očistené na drobno pokrájané šampiňóny, mrkvu, vydlabaný kaleráb a na záver hrášok. Podlejeme malým množstvom vriacej vody, pridáme soľ, oregáno a mletú červenú papriku. Povaríme do polomäčka a prebytočný vývar zlejeme. Zeleninovou zmesou naplníme vydlabané kaleráby, ktoré vložíme na pekáč a podlejeme zeleninovým vývarom. Pečieme v rozohriatej rúre 30 – 40 minút. Podávame posypané posekanou petržlenovou vňaťou.

## Karfiolové karbonátky:

**Ingrediencie:** 250 g karfiólu, 1/2 celozrnnej žemle, 1/2 vajca, soľ, mleté biele korenie, majorán, sušený kôpor, 1 strúčik cesnaku, 1 PL celozrnnej strúhanky, 1 PL olivového oleja.

**Postup:** karfiol zbavíme vrchných listov, rozoberieme na ružičky, umyjeme a posekáme na drobné kúsky. Pridáme navlhčenú, na kocky nakrájanú žemľu, vajce, ochutíme soľou, majoránom, bielym mletým korením, sušeným kôprom a pridáme prelisovaný cesnak. Zmiešame a vytvoríme masu. Vlhkými rukami tvarujeme karbonátky, ktoré zľahka obalíme v celozrnnej strúhanke. Sprudka opečieme na oleji, podlejeme malým množstvom vriacej vody a dusíme do mäčka.

## Rizoto so zelenou fazuľkou:

**Ingrediencie:** 120 g ryže Natural, soľ, 1 stredne veľká šalotka, 1 ČL olivového oleja Bertolli, 1 PL Flory, 200 g zelenej fazuľky, vegeta light, zelerová vňať, 100 g kyslej kapusty.

**Postup:** ryžu uvaríme v mierne osolenej vode, pridáme pár kvapiek olivového oleja. Šalotku očistíme, pokrájame na rezance a zľahka opražíme rozohriatom rastlinnom tuku. Pridáme zelenú fazuľku, vegetu a podlejeme malým množstvom vriacej vody, podusíme do mäčka. Fazuľku zmiešame s ryžou, posypeme posekanou zelerovou vňaťou a nakrájanými kúskami stonkového zeleru. Podávame s kyslou kapustou.

## Hríbový paprikáš:

**Ingrediencie:** 4 – 5 stredne veľkých šampiňónov, 1 PL olivového oleja, 1 stredne veľká cibuľa, strúčik cesnaku, soľ, mletá červená paprika, rastlinná smotana.

**Postup:** šampiňóny očistíme, umyjeme a pokrájame na plátky. Na oleji opražíme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu a pridáme šampiňóny. Krátko opražíme, pridáme prelisovaný cesnak, mletú červenú papriku, soľ a podlejeme malým množstvom vriacej vody. Dusíme do mäčka. Na záver zahustíme rastlinnou smotanou a krátko povaríme.





# JEDLÁ Z MÄSA

## Pečené teľacie mäso:

**Ingrediencie:** 120 g teľacieho mäsa, morská soľ, mleté biele korenie, strúčik cesnaku, provensálske korenie, citrón, 1 PL Ramy, bazalka.

**Postup:** teľacie mäso umyjeme, potrieme prelisovaným cesnakom, osolíme, okoreníme a sprudka opečieme na rozohriatom rastlinnom tuku. Podlejeme malým množstvom vriacej vody, posypeme provensálskym korením, na vrch položíme kolieska citrónu a lístky čerstvej bazalky. Pečieme v rozohriatej rúre 45 – 50 minút. Podľa potreby podlievame vodou.

## Kuracie prsia špikované mrkvou na jablkách:

**Ingrediencie:** 150 g kuracích prs, Solčanka, mleté čierne korenie, 1 PL olivového oleja, 100 g mrkvy, 100 g strúhaných jablák, petržlenová vňať.

**Postup:** kuracie prsia umyjeme, prešpikujeme očistenou, umytou mrkvou pokrúšanou na rezance a okoreníme. Opražíme na olivovom oleji a podlejeme malým množstvom vriacej vody. Pridáme očistené postrúhané jablká a dusíme do mäkka. Na záver posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.



## Marinované morčacie závitky:

**Ingrediencie:** 120 g morčacích rezňov, 2 stredne veľké šampiňóny, 2 plátky morčacej šunky; marináda – 2 PL olivového oleja Bertolli, morská soľ, strúčik cesnaku, kari, sušená bazalka, mletá červená paprika, bylinkové korenie, 1 ČL odtučnenej horčice.

**Postup:** morčacie rezne umyjeme, jemne naklepeme a dáme marinovať na 12 hodín do marinády. Potom ich vyberieme, položíme na ne plátky morčacej šunky, očistené na rezance pokrúšané šampiňóny a zvinieme. Podľa potreby prichytíme špáradlami alebo niťou. Opečieme na teflónovej panvici, podlejeme malým množstvom vriacej vody a pod pokrievkou dusíme do mäkka.

## Rezne v zemiakovej placke:

**Ingrediencie:** 100 g bravčového karé, soľ, 1 PL Flory, 150 g zemiakov, 1 menšia cibuľa, strúčik cesnaku, mleté čierne korenie, majorán, 1/2 vajca, 1 PL celozrnej múky, 1 PL olivového oleja.

**Postup:** karé umyjeme, naklepeme a nasolíme. Opražíme na rozohriatom tuku z oboch strán a necháme vychladnúť. Zemiaky očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme očistenú na kocky pokrúšanú cibuľu, prelisovaný cesnak, vajce, soľ, korenie, majorán a celozrnnú múku. Vypracujeme masu, ktorú nalejeme na rozohriaty olej, položíme opražené karé a povrch zalejeme zemiakovou masou. Na miernom plameni opekáme z oboch strán.







## JEDLÁ Z RÝB

### Pstruh pečený so zemiakmi:

**Ingrediencie:** 1 pstruh, morská soľ, mleté biele korenje, tymián, citrónová šťava, 1 PL olivového oleja, vegeta light, 200 g zemiakov, 1/2 vajca, 100 ml odtučneného mlieka, mletá červená paprika, pažítka.

**Postup:** pstruha vypitveme, očistíme a umyjeme. Osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke v mierne osolenej vode, scedíme a olúpeme. Pokrájame na kolieska, ktoré uložíme na spodok vymasteného pekáča. Na zemiaky položíme pstruha a zalejeme rozšľahaným vajčekom v mlieku. Posypeme mletou červenou paprikou a pažítkou. Dáme piecť do vyhriatej rúry.

### Kapor na jadranský spôsob:

**Ingrediencie:** 150 g kapa, biele mleté korenje, morská soľ, cesnak, citrón, 1 zelená paprika, 1 paradajka, 1 PL olivového oleja, petržlenová vňať.

**Postup:** kapa vypitveme, očistíme a umyjeme. Pokrájame na podkovičky, ktoré potrieme prelisovaným cesnakom, posypeme soľou a korením. Zľahka opražíme z oboch strán na rozohriatom oleji a podlejeme malým množstvom vriacej vody. Pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú zeleninu a dusíme spolu do mäkká. Servirujeme posypané so sekanou petržlenovou vňaťou a plátkami čerstvého citróna.

### Zapečený tuniak s brokolicou:

**Ingrediencie:** 120 g tuniaka vo vlastnej šťave, 300 g brokolice, soľ, 1 vajce, vegeta light, 1 PL olivového oleja, 1 menší pór, 20 g strúhaného parmezánu, Rama Cremefine, čerstvá mäta.

**Postup:** brokolicu umyjeme, uvaríme do polomäkká v mierne osolenej vode a scedíme. Pokrájame na menšie kúsky, zmiešame s tuniakom, z ktorého sme odstránili šťavu, s na kolieska pokrájaným pórom a pridáme strúhaný parmezán. Dáme na vymastený pekáč, ochutíme vegetou a zalejeme rozšľahaným vajčekom a Ramou Cremefine. Dáme zapiecť do rozohriatej rúry na 15 minút. Pred podávaním ozdobíme lístkami čerstvej mäty.

### Losos na orientálny spôsob:

**Ingrediencie:** 150 g lososa, 1 PL olivového oleja, mletá páľivá paprika, 1 stredne veľká šalotka, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, strúčik cesnaku, 50 g sóje, soľ, citrón, oregáno, sušené chilli, petržlenová vňať.

**Postup:** lososa umyjeme, potrieme olivovým olejom a prelisovaným cesnakom, osolíme a posypeme mletou páľivou paprikou. Necháme 2 hodiny odležať v chlade. Sóju uvaríme v mierne osolenej vode a scedíme. Lososa sprudka opečieme z oboch strán, pridáme očistenú, umytú na jemné rezance pokrájanú šalotku a papriky. Pridáme uvarenú sóju, chilli a kolieska citróna. Podlejeť malým množstvom vriacej vody a pod pokrievkou krátko podusíme, asi 15 minút. Podávame s posekanou petržlenovou vňaťou.





# ŠALÁTY

## Baklažánový šalát s cestovinou:

**Ingrediencie:** 120 g celozrnných cestovín, soľ, 1 pór, 1 PL olivového oleja Bertolli, 1 menší baklažán, 2 strúčiky cesnaku, vegeta light, 2 PL citrónovej šťavy, sušená bazalka.

**Postup:** cestoviny uvaríme v mierne osolenej vode a scedíme, pokvapkáme olivovým olejom. Baklažán umyjeme, vidličkou popícháme a dáme piecť na 15 – 20 minút do rozohriatej rúry. Necháme vychladnúť, odstránime šupku a dužinu pokrájame na kocky. Baklažán zmiešame s cestovinou a pridáme očistený, na kolieska pokrájaný pór. Dôkladne premiešame. Paradajkový pretlak (bez cukru) necháme prejsť varom, pridáme na plátky pokrájaný očistený cesnak, sušenú bazalku a ochutíme vegetou. Krátko povaríme, necháme mierne vychladnúť a pridáme citrónovú šťavu. Paradajkovou omáčkou polejeme cestoviny.

## Lahôdkový syrový šalát:

**Ingrediencie:** 100 g ementálskeho syra so zníženým obsahom tuku, 2 PL mrazeného hrášku, 1 menšia šalátová uhorka, 1 vajce, 1 nízkoťučný biely jogurt, 2 červené reďkovky, morská soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať.

**Postup:** syr, reďkovky a olúpanú šalátovú uhorku na jemno postrúhame. Pridáme hrášok a vajíčko uvarené na tvrdo, pokrájané na kocky. Spolu premiešame, ochutíme soľou a korením. Zalejeme bielym jogurtom a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame vychladené s celozrnným chlebom alebo pečivom.

## Sečovský šalát:

**Ingrediencie:** 100 g kuracej šunky, 1 PL Flory, 1 cibuľa, 150 g zemiakov, 1 paradajka, 2 PL mrazenej kukurice, 1 ČL odtučnenej horčice, citrónová šťava, soľ, mleté biele korenie, rastlinná smotana Rama Cremefine, zelerová vňať.

**Postup:** zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke v mierne osolenej vode. Vychladnuté olúpeme a pokrájame na kocky. Pridáme na rastlinnom tuku opraženú na kocky pokrájanú cibuľu. Paradajku umyjeme a pokrájame na kocky, spolu s kukuricou pridáme k zemiakom s cibuľou a zľahka premiešame. Ochutíme soľou, korením a horčicou. Pokvapkáme citrónovou šťavou a zalejeme rastlinnou smotanou. Podávame vychladené, posypané s posekanou zelerovou vňaťou.

## Farebný mäťový šalát:

**Ingrediencie:** 1 paradajka, 1 žltá paprika, 1 stredne veľká šalátová uhorka, 1 šalotka, Solčanka, 1 nízkoťučný biely jogurt, bylinková soľ, citrónová šťava, strúčik cesnaku, 1/2 ČL mletého fenyklu, 1 PL posekanej čerstvej mäty.

**Postup:** zeleninu umyjeme a pokrájame na kocky, pridáme očistený prelisovaný cesnak, koreniny, posekanú mäťu a zalejeme bielym jogurtom. Všetko dôkladne premiešame a ochutíme citrónovou šťavou.





## DEZERTY

### Pečená hruška:

**Ingrediencie:** 1 väčšia hruška, klinčeky, mletá škorica, 2 lyžice bieleho jogurtu, 1 PL sekaných mandlí.

**Postup:** hrušku umyjeme a napicháme klinčkami. Do rozohriatej rúry dáme piecť na 15 – 20 minút. Jogurt zmiešame so škoricom a polejeme ním upečenú hrušku. Podávame posypané s mandľami.

### Špenátové mesiacičky:

**Ingrediencie:** 100 g sójovej múky, 150 g čerstvého špenátu, 30 g Perly na pečenie, 1/2 vajca, 1 PL citrónovej šťavy, soľ; plnka – 20 g posekaných lieskových orechov, 2 PL ríbezľového DIA džemu.

**Postup:** z preosiatej múky, štipky soli, rozšľahaného vajčka, citrónovej šťavy a posekaného špenátu, vypracujeme vláčne cesto. Podľa potreby pridáme vlažnú vodu, sójová múka sa viacej lepí. Cesto necháme odležať 45 minút v chladničke. Potom cesto na tenko rozvaľkáme a vykrajujeme kolieska, ktoré naplníme plnkou. Plnku pripravíme zmiešaním DIA džemu a posekaných lieskových orechov. Naplnené kolieska preložíme na polovicu a okraje stlačíme, aby nevytiekla plnka. Potrieme rozšľahaným vajčkom a vložíme do rozohriatej rúry. Pečieme pri teplote 180°C, približne 20 – 30 minút zlatista.

### Gratinovaná broskyňa:

**Ingrediencie:** 1 väčšia broskyňa, 1 bielok, 1 PL olúpaných mandlí, rastlinný tuk na vymastenie formy, 1 PL broskyňového DIA sirupu.

**Postup:** broskyňu umyjeme, rozkrojíme, vyberieme kôstku a dužinu pokrájame na jemné plátky. Z bielka a sirupu vyšľaháme tuhý sneh. Formu vytrieme rastlinným tukom a naplníme snehom, do ktorého zľahka vmiešame plátky broskyne. Posypeme sekanými mandľami a dáme zapiecť na 10 – 15 minút do rozohriatej rúry.

### Jablkové lievance:

**Ingrediencie:** 100 ml nízkotučného mlieka, 70 g ovsených vločiek, 80 g celozrnnnej múky, 1 žltok, 150 g strúhaných jablák, mletá škorica, 2 PL Flory.

**Postup:** ovsené vločky namočíme do teplého mlieka, kým nezmäknú. Pridáme preosiatu múku, žltok, strúhané jablká a vytvoríme masu. Veľkou lyžicou na rozohriaty rastlinný tuk kladieme malé kopčeky, ktoré opekáme z oboch strán. Podávame posypané mletou škoricom.

